

# Article Diari Ara, suplement Criatures del dia 21/06/2014

## Que no em sents? Com fer que t'escoltin



Des de fa pocs mesos per a la Davínia, l'Olga i la Mercè les coses han millorat a casa. Cadascuna és mare de dues criatures i van decidir apuntar-se al taller *Com parlar perquè els nens i els adolescents escoltin?*, organitzat per Comlnica't ([www.comlnicat.cat](http://www.comlnicat.cat)), l'única empresa que té els drets a Catalunya per impartir tallers amb la metodologia d'Adele Faber i Elaine Mazlish, autores del supervendes *Com hem de parlar perquè els fills escoltin. I com hem d'escoltar perquè els fills parlin* (Ed. Medici).

“Necessitava trobar noves eines per tractar els conflictes quotidians”, explica la Davínia, mare d'en Quim (3 anys i 8 mesos) i la Rut (13 mesos). “En el dia a dia és fàcil recórrer a les amenaces, els premis o els crits, sobretot quan el rellotge et va en contra. Hem adquirit nous mètodes per aconseguir que la comunicació entre ells i nosaltres sigui més fluida: intentem tenir contacte visual, els anticipem el que passarà, no els tallem un moment de joc, valorem sense jutjar. Ara quan li dic al Quim «D'aquí deu minuts anirem a fer el bany» em respon «D'acord, mama!». Com a mínim em respon! Ja he aconseguit alguna cosa!”, explica.

A casa de l'Olga i el David, pares del Mateu (4 anys) i el Roger (2 anys), el curs els ha servit, sobretot, per enfortir l'autonomia dels seus fills: “Hem intentat deixar d'actuar com a pares que controlen i gestionen, perquè siguin ells mateixos els que s'autoregulin. Ara ja no diem «Fes un riu abans d'anar a dormir» o «Posa't la jaqueta, que fa fred».

Entenem i deixem que sigui el Mateu el que es gestioni i es reguli el seu propi cos, i la veritat és que ens ha funcionat!", explica l'Olga.

Els dos membres de la parella són professors de música i expliquen que en el terreny dels sentiments "ja hi tenien molt de guanyat", i destaquen que n'han tret profit no només a l'hora d'educar sinó també en el terreny personal i laboral: "T'ofereixen recursos que pots aplicar amb els veïns, la parella o el company de feina. No jutjar sinó respectar l'altre, no puntuar sinó descriure, no interrompre, anticipar-se... Quan fuges dels clics i els patrons adquirits t'adones que tens un amplíssim camp per córrer", afegeix.

La Mercè ja té els fills -l'Oriol (14 anys) i la Laia (10)- una mica més grans i necessitava trobar un espai per compartir i analitzar amb la parella les rutines i els hàbits adquirits: "Poques vegades se'ns presenta l'oportunitat per reflexionar sobre com fem les coses i per què actuem de determinades maneres", explica. I el curs li ha fet replantejar-se coses. "Davant d'un conflicte ara penso abans d'actuar. Abans m'enfadava o deixava anar un crit sense obtenir cap resultat positiu", reconeix.

### **Pares fent de nens**

Una de les primeres coses que fan els pares quan arriben al taller és posicionar-se en el lloc dels seus fills. "Es tracta d'un taller molt funcional", explica Júlia Mateo, cocreadora de ComInicat i formadora en assessorament psicològic dels mètodes Carl Rogers i Gestalt: "Per tal de començar a modificar certes dinàmiques, primer les hem d'identificar. Per això convertim els pares en nens i els fem adonar de com es comuniquen habitualment amb els seus fills. Una vegada identificades aquestes dinàmiques mirem què ens proposen les dues autores [Faber i Mazlish] per canviar-les i deixem uns dies de marge perquè cadascú ho apliqui a casa seva", afegeix. I posa algun cas pràctic: "Imaginem que cau un got a terra i es trenca. Podríem dir: «Qui ha fet això?» o bé «Us heu fet mal? Necessiteu una escombria per recollir-ho?» El vostre fill surt de l'escola i comenceu a bombardejar-lo: «Com ha anat el dia? Què heu fet?». Potser si simplement tornem en silenci cap a casa ell es va situant i a poc a poc comparteix anècdotes. O bé el vostre fill es fa un tall i comença a plorar. El més comú és dir-li: «No ploris, que no ha estat res»; quan li podem dir: «Plora, és normal que et faci mal, entenc que sentis dolor».

Idoia Herrainz, sociòloga formada en *coaching* i comunicació no violenta, fa més d'un any que imparteix el taller. "Plantejar-se per què actuem d'una determinada manera ja és positiu i té un efecte directe en els nostres fills", explica. "No és el mateix dir-li a un nen que ha perdut un jersei que és un descuidat i sempre fa el mateix que dir-li que està disgustada perquè és la segona vegada que el perd en un mes. Aquí no l'estem qualificant. Hem trobat una manera més sana de fer-li entendre com ha actuat".

En resum, ¿com hem de parlar perquè ens escoltin? Segons Júlia Mateo, de manera "empoderada". "Que s'adonin que tenen les regnes de la seva vida i que poden buscar solucions als reptes que el dia a dia els planteja", conclou.